

Sopa de Pesto Minestrone

Makes: 50 or 100 servings

50 Servings 100 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Aceite de oliva		2 Cdas		1/4 tza
Cebolla Española, en cuadrillos	2 lb		4 lb	
Zanahorias, en cuadrillos, frescas o congeladas	2 lb		4 lb	
Brócoli, fresco o congelado, picado	2 lb		4 lb	
Agua		1 gl		2 gl
Tomates enlatados, sin sal, picados, guarde el jugo para la sopa		1 lata # 10		2 lata # 10
Caldo de pollo, bajo en sodio		1 gl		2 gl
Frijoles rojos, enlatados, escurridos y enjuagados	6 lb		12 lb	
Macarrones/pasta enriquecida o macarrones/pasta de trigo integral	6 lb		12 lb	
Albahaca, hojas frescas, lavada		1 cuarto gl		2 cuarto gl
Perejil Italiano o perejil rizado, hojas frescas, lavadas		1 cuarto gl		2 cuarto gl
Dientes de ajo, pelados		1/4 tza		1/2 tza
Queso Parmesano, rallado finamente		3 Cdas		1/3 tza
Aceite de oliva		2 Cdas		1/4 tza

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	180	
Total Fat	2.5 g	
Protein	9 g	
Carbohydrates	31 g	
Dietary Fiber	8 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	310 mg	

Meal Components

Vegetables	1/4 cup
------------	---------

Directions

1. En una olla grande o caldera de vapor, levemente cocine la cebolla en el aceite de oliva por 5 minutos a temperatura media hasta que este suave. No la deje dorar.
2. Agregue las zanahorias y el brócoli.
3. Cocínelo, revolviendo ocasionalmente por 5 minutos.
4. Agregue los tomates (con el jugo), el agua y el caldo de pollo. Póngalo a hervir.
5. Agregue los frijoles y la pasta. Cocínelo por 10 minutos o hasta que la pasta esté al dente.
6. Mientras la pasta se cocina, prepare el pesto en la licuadora o procesador de alimentos.
7. Agregue la albahaca fresca, perejil, ajo, queso Parmesano y el aceite de oliva.
8. Licúe como puré hasta que esté suave y uniformemente mezclado. Si queda muy espeso, agregue unas gotitas de agua.
9. Justo antes de servirlo, retire la sopa del fuego y mézclele el pesto.
10. Sirva 1 taza (8 onzas).

Notes

Consejos para Servir:

Puede servirse con pimienta roja picada de un lado

Consejos Adicionales:

Usted puede encontrar la receta para 25 porciones y las recetas de tamaño familiar [aquí](#).